

ARMADA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA
MICROCICLO ORDINARIO

Deporte: **Preparación Física Militar**
 Grupo: **Personal de la Armada**

Del 08 al 12 de abril 2019

HORA	PARTES	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	Volumen semanal de la Semana	
07:00 A 08:00	INICIAL	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar.	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar.	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar.	Objetivos de la unidad de entrenamiento y métodos a utilizar.	Carrera (m)	5000
		Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Calentamiento 10 min (Localizado 3 min, específico 5 min y estiramiento 2 min)	Natación (m)	500
	PRINCIPAL	Gimnasia (3 X 15 Flexiones de codo) en 30 s, con pausa 30 s	Natación Técnica de la salida	Atletismo	Deportes Varios	Fuerza (segundos)	1800
		(3 X 15 Flexiones de cadera) en 30 s, con pausa 30 s	(2 x 25 m Brazada) en 30 s, con pausa 30 s	(7 km Carrera continua media) en 40 min	DE 13:00 A 15:00		
		Atletismo (4 km Carrera continua lenta) en 20 min	(2 x 25 m Patada)en 30 s, con pausa 30 s				
VUELTA A LA CALMA	10 min ejercicio de flexibilidad y estiramiento	(3 X 100 m) en 1 min, con pausa 1 min	10 min ejercicios de estiramiento y flexibilidad	10 min deejercicios estiramiento y flexibilidad			
SECTOR							

Volumen de la Semana



Victor Mora Villamar

Victor Mora Villamar
 Sargento Segundo-IM
METODÓLOGO PLANIFICADOR

Daniel Umérez Martínez
 Daniel Umérez Martínez
 Teniente de Navío-IM

